

এর সম্পর্কে কথা বলা যাক অক্ষমতা সঙ্গে বসবাস

সংস্করণ ০৩ | স্বাস্থ্য ইকুইটি বীট
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র

এরি কাউন্টিতে ১২০,০০০-এর বেশি মানুষ প্রতিবন্ধী জীবনযাপন করছেন। হাঁটাচলা বা সিঁড়ি বেয়ে উঠতে অসুবিধা অক্ষমতার প্রকারের তালিকার শীর্ষে রয়েছে, যা লোকেদের জন্য স্থান থেকে অন্য জায়গায় যাওয়া কঠিন করে তোলে। যাইহোক, সমস্ত অক্ষমতা একজন ব্যক্তির বাইরে দৃশ্যমান বা স্পষ্ট নয়। আমরা যখন আরও সহানুভূতিশীল, বোঝাপড়া এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক হয়ে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অভিজ্ঞতা এবং প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিখি তখন আমরা শক্তি তৈরি করি।

● অক্ষমতা হয়

একটি অক্ষমতা হল শরীর বা মনের এমন যেকোন অবস্থা যা এই অবস্থার সাথে একজন ব্যক্তির জন্য নির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপ করা এবং তাদের চারপাশের বিশ্বের সাথে যোগাযোগ করা আরও কঠিন করে তোলে।

যদিও "অক্ষম ব্যক্তির" কখনও কখনও একটি একক জনসংখ্যাকে বোঝায়, এটি আসলে একটি বিস্তৃত চাহিদা সম্পন্ন মানুষের একটি বৈচিত্র্যময় গোষ্ঠী। একই ধরনের অক্ষমতা দুই ব্যক্তি খুব ভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত হতে পারে। কিছু অক্ষমতা লুকিয়ে থাকতে পারে এবং দেখা সহজ নয়। কেউ কেউ একাধিক অক্ষমতা নিয়ে বেঁচে থাকেন।

অনেক ধরনের অক্ষমতা আছে এবং সেগুলি একজন ব্যক্তির উপর প্রভাব ফেলতে পারে:

- একাগ্রতা
- যোগাযোগ
- শুনানি
- স্বাধীনতা
- শেখার
- মানসিক স্বাস্থ্য
- নড়াচড়া
- অনুচিন্তন
- কথা বলা
- সামাজিক সম্পর্ক
- চিন্তা
- দৃষ্টি

আরও জানুন: www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth



● সবার জন্য সম্মান

যারা অক্ষম হিসেবে জীবনযাপন করে তারা একই ভাবে সম্মান পাওয়ার অধিকারী যারার নেই। একজন অক্ষম ব্যক্তির সাথে আলাপচারিতা করার সময়, তারা আপনার মতই একজন ব্যক্তি, এবং প্রথমে তাদের সাথে একজন ব্যক্তি হিসাবে আচরণ করুন।

- একজন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে সাহায্য করার আগে জিজ্ঞাসা করুন।
- অনুমান করবেন না যে ব্যক্তি কিছু করতে পারে না।
- একজন বধির ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করার সময়, ব্যক্তির সাথে চোখের যোগাযোগ করুন, তাদের স্বাক্ষর দেখুন এবং তাদের সাথে কথা বলুন। দোভাষী বা সঙ্গীদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করার চেষ্টা করবেন না।
- সহায়ক ডিভাইস যেমন হুইলচেয়ার স্পর্শ করার আগে জিজ্ঞাসা করুন।
- পোষা প্রাণী বা সেবামূলক প্রাণীদের সাথে যোগাযোগ করা ঠিক আছে বলে মনে করবেন না।



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

● আপনি কি জানেন? ক্রনিক রোগ অক্ষমতার দিকে নিয়ে যেতে পারে

এই রোগগুলি অন্ধত্ব, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, শ্রবণশক্তি হ্রাস, চলাফেরার সমস্যা, স্ব-যত্ন অক্ষমতা এবং আরও অনেক কিছু হতে পারে।

- বাত
- ক্যান্সার
- ডায়াবেটিস
- হৃদরোগ
- মেদবৃদ্ধি
- স্ট্রোক

এর মধ্যে অনেক রোগই এড়ানো যায়। একটি পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন, সুপারিশকৃত পরিমাণে ব্যায়াম করার জন্য কাজ করুন, অত্যধিক অ্যালকোহল সেবন এড়িয়ে চলুন এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের সাথে সম্পর্কিত অক্ষমতা অর্জন এড়াতে তামাক ধূমপান ত্যাগ করুন। আপনি যদি এই দীর্ঘস্থায়ী রোগগুলির মধ্যে একটির সাথে বসবাস করেন তবে কীভাবে আপনি দীর্ঘমেয়াদী অক্ষমতা এড়াতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



● কিভাবে আপনি নিজেকে এডভোকেট করবেন

কীভাবে আপনার শরীরের কথা শুনতে হয় এবং আপনার প্রয়োজনের জন্য কথা বলতে হয় তা শিখে আপনার ডাক্তার এবং আপনার আশেপাশের লোকদের কাছ থেকে সর্বোত্তম সম্ভাব্য যত্ন নিন।

- **আপনি আপনার শরীর ভাল জানেন.** আপনি যখন ভাল থাকেন তখন আপনি কেমন অনুভব করেন এবং যখন আপনি ভাল থাকেন না তখন কী আলাদা তা লক্ষ্য করুন। আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে আপনার ডাক্তার এবং তত্ত্বাবধায়কদের সাথে খোলামেলাভাবে কথা বলুন।
- আপনার মত লোকদের চিকিত্সা করার অভিজ্ঞতা আছে এমন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজুন।
- **নিশ্চিত করতে বলুন** যে আপনি শারীরিকভাবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে যেতে এবং প্রবেশ করতে পারেন, আরামে অপেক্ষা করতে পারেন এবং প্রয়োজনে পরীক্ষার টেবিলে অ্যাক্সেস করতে পারেন।
- **একজন বন্ধুকে আনুন বা নোট নিন** যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন আপনার প্রদানকারী আপনাকে যা বলে তা আপনার মনে নাও থাকতে পারে বা পুরোপুরি বুঝতে পারে না। আপনার যতটা প্রশ্ন করা দরকার জিজ্ঞাসা করুন।
- প্রতিটি ভিজিটে আপনার সাথে নেওয়া **সমস্ত ওষুধের একটি তালিকা আনুন।**

জরুরী প্রতিক্রিয়া ফর্ম



প্রত্যেকেরই চাহিদা আছে। সঠিক বেজিরা কী জানেনা আপনার চাহিদা?

আপনার বা আপনার প্রিয়জনের যদি কোনো অক্ষমতা বা বিশেষ চিকিত্সার প্রয়োজন থাকে, আপনি জরুরী পরিস্থিতিতে সাহায্যের জন্য কল করলে সাড়া দেওয়া যাদের কাজ তাদের জানা দরকার। আপনার অনন্য পরিস্থিতি সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট বিশদ বিবরণ থাকা জরুরি উত্তরদাতাদের যত দ্রুত সম্ভব এবং নিরাপদে আপনার সাথে আচরণ করতে সাহায্য করবে।

ফর্মের তথ্য স্বেচ্ছায় এবং সমস্ত তথ্য গোপন রাখা হয়। তথ্য শুধুমাত্র স্থানীয় জরুরী সহায়তা কর্মকর্তাদের কাছে উপলব্ধ। আপনি যেকোনো সময় আপনার তথ্য আপডেট করতে পারেন।

এখানে ফর্মটি পূরণ করুন:
bit.ly/ecopdFORM

সম্পাদ



প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য এরি কাউন্টি অফিস

এরি কাউন্টি অফিস ফর পিপল উইথ ডিজঅ্যাবিলিটিজ (ইসিওপিডি) তথ্য প্রদান করে, রেফারেল, প্রতিনিধিত্ব, এবং অ্যাডভোকেসি। এই অফিস আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনকে আপনার চাহিদা মেটাতে সহায়তা পরিষেবা এবং সংস্থানগুলি খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে।

সহায়তার প্রকারগুলি ECOPD আপনাকে এর সাথে সংযুক্ত করতে পারে: অ্যাডভোকেসি, এডিএ সম্মতি, শিক্ষা, কর্মসংস্থান, খাদ্য পরিষেবা, শ্রবণ ও বক্তৃতা, আবাসন, আইনি পরিষেবা, মানসিক স্বাস্থ্য, শারীরিক চ্যালেঞ্জ, বিনোদন অ্যাক্সেস, অবসর যত্ন, সহায়তা গ্রুপ, পরিবহন এবং আরও অনেক কিছু।

কল
(716) 858-6215
N.Y. Relay 1-800-662-1220

ওয়েবসাইট
erie.gov/ecopd

অবস্থান
95 Franklin Street, Room 651
Buffalo, N.Y. 14202

এরি কাউন্টি সামাজিক পরিষেবা বিভাগ

SNAP, HEAP, অস্থায়ী সহায়তা, শিশু যত্ন সহায়তা, সাশ্রয়ী মূল্যের আবাসন

95 Franklin St
Buffalo, N.Y. 14202 (716) 858-8000
erie.gov/socialservices

ইউএস সোশ্যাল সিকিউরিটি অ্যাডমিনিস্ট্রেশন

অক্ষমতা, চিকিৎসা, অবসর সুবিধা
এরি কাউন্টিতে দুটি অবস্থান

478 Main St, Buffalo
1900 Ridge Rd, West Seneca 1-800-772-1213
ssa.gov

অস্থায়ী ও অক্ষমতা সহায়তার NYS অফিস

SNAP, HEAP, অস্থায়ী সহায়তা, শিশু যত্ন, সাশ্রয়ী মূল্যের আবাসন
এবং আরও অনেক কিছু

otda.ny.gov (518) 473-1090

এরি কাউন্টি ভ্যাক্স ভিজিট সহ বাড়িতে টিকা পান

এরি কাউন্টি ভ্যাক্স ভিজিট কোভিড-১৯ টিকা বিনামূল্যে আপনার দরজায় নিয়ে আসে। ৬ মাস+ বয়সের জন্য উপলব্ধ

erie.gov/vax (716) 858-2929

টুলস আপনি ব্যবহার করতে পারেন



 বিনামূল্যে TTY-ভিত্তিক টেলিকমিউনিকেশন রিলে পরিষেবার জন্য ডায়াল করুন ৭১১ দিনে ২৪ ঘন্টা উপলব্ধ

রিলে পরিষেবাগুলি শ্রবণ বা বক্তৃতা সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের এই অক্ষমতা সহ বা ছাড়া লোকদের কল করার অনুমতি দেয়

ইউজারওয়ে অ্যাক্সেসিবিলিটি উইজেট

এই পরিষেবাটি ডিজিটাল সামগ্রীকে আরও অ্যাক্সেসযোগ্য করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনেক ওয়েবসাইটের নিচের কোণায় এই আইকনটি খুঁজুন। বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে আকার এবং ব্যবধান, রঙের বৈসাদৃশ্য, ভয়েস নির্দেশাবলী এবং আরও অনেক কিছুর জন্য পাঠ্য পরিবর্তন করা।

গুগল ম্যাপ অ্যাক্সেসযোগ্য স্থান

- রাস্তার দৃশ্য ব্যবহারকারীদের একটি রাস্তার প্রতিটি অংশে জুম করতে এবং র্যাম্পের অবস্থানগুলি খুঁজে বের করার জন্য কার্ভগুলিকে নিচু করার অনুমতি দেয়।
- অ্যাক্সেসযোগ্য স্থানগুলি সেটিংসে গুগল মানচিত্র অ্যাপে পাওয়া একটি বৈশিষ্ট্য। একটি অবস্থানের লেআউট, প্রবেশদ্বার, পার্কিং, বিশ্রামাগার, এবং বসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আরও জানতে বৈশিষ্ট্যটিকে "চালু" করুন।
- গুগল ম্যাপ যেকোনো ওয়েব ব্রাউজারে পাওয়া যায়। অ্যাপটি Android বা iOS এ উপলব্ধ।

প্রত্যেকের জন্য শারীরিক ফিটনেস

সক্রিয় থাকা জরুরী। "সক্রিয়" শারীরিক সীমাবদ্ধতায়ুক্ত লোকেদের জন্য আলাদা দেখতে পারে। এই নির্দেশিকাগুলি পূরণ করার জন্য আপনার ক্ষমতার মধ্যে কাজ করুন এবং আপনি আপনার হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, কোলন ক্যান্সার এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করবেন। শারীরিক সুস্থতার অনেক উপকারিতা আছে! সক্রিয় থাকা আপনার স্ট্যামিনা এবং পেশী শক্তি বৃদ্ধি করবে, জয়েন্টের ফোলাভাব কমাতে পারে এবং সারাদিনে ঘুরে বেড়ানো সহজ করে তুলবে। ফিটনেস উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার লক্ষণগুলিও কমাতে পারে, মেজাজ এবং আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারে, স্বাধীনতার প্রচার করতে পারে, বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারে এবং সামগ্রিক জীবনের মান উন্নত করতে পারে।



চেয়ার যোগব্যায়াম শক্তি তৈরি করার একটি দুর্দান্ত উপায়। এই মৃদু যোগ অনুশীলনের অনেক মানসিক স্বাস্থ্য উপকারিতাও রয়েছে।

সাপ্তাহিক শারীরিক কার্যকলাপ নির্দেশিকা

দীর্ঘস্থায়ী রোগ বা অক্ষমতা সহ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

- ১৫০-৩০০ মিনিটের হালকা অ্যারোবিক ব্যায়াম বা
- ৭৫-১৫০ মিনিটের মাঝারি তীব্র অ্যারোবিক ব্যায়াম বা
- একটি সমন্বয় হালকা এবং মাঝারি তীব্র বায়বীয় কার্যকলাপ

প্লাস

- হালকা থেকে ভারী তীব্রতার পেশী শক্তিশালীকরণ কার্যক্রম এবং এতে ২ বা তার বেশি দিনে সমস্ত প্রধান পেশী গ্রুপ জড়িত থাকে

দ্রষ্টব্য: দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার সাথে বসবাসকারী ব্যক্তিদের তাদের ক্ষমতা এবং অবস্থার জন্য উপযুক্ত কার্যকলাপের ধরন এবং পরিমাণ সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার বা শারীরিক কার্যকলাপ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করা উচিত। সবার জন্যই কিছু আছে!

আরও তথ্যের জন্য: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

একটি মেডিকেল ওরিয়েন্টেড জিম (এম.ও.জি.) পরিষেবাগুলি অফার করে যেগুলি ঐতিহ্যগত জিমগুলি কাস্টম ব্যায়াম প্রোগ্রাম এবং পুষ্টি সহায়তা, শারীরিক সীমাবদ্ধতার জন্য ক্রিয়াকলাপ এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য সাইটে চিকিৎসা কর্মীদের অন্তর্ভুক্ত করে না।

একটি এম.ও.জি. খুঁজুন আপনার কাছাকাছি

এম.ও.জি এর তালিকা জিম

themoggroup.com

জেরিকো রোড কমিউনিটি

হেলথ সেন্টার এমওজি

(716) 431-5154



এটি একটি প্রকাশনা

স্বাস্থ্য ইকুইটির এরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫টি ভাষায় পাওয়া যায়

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটি ২০২১ সালের ডিসেম্বরে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির সমস্ত জনগোষ্ঠীর জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জনের জন্য। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

www.erie.gov/health-equity দেখুন

HealthEquity@erie.gov - এ আমাদের ইমেল করুন



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

Rev. 09.2022